12.012 Haše z hovädzieho mäsa
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
olej	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,60	0,60
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,50	0,42	1,00	0,85
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
rajčiakový pretlak	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25	0,50	0,50
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,10
strúhanka	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
smotana kyslá	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70	1,00	1,00
vajcia	12	0,60	15	0,75	20	1,00	25	1,25
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
maslo	0,15	0,15	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30
hmotnosť porcie v g	60		70		80		100	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso vcelku umyjeme a uvaríme v slanej vode. Mäkké mäso vyberieme a zomelieme. Na oleji speníme očistenú, na jemno pokrájanú cibuľu, pridáme nasucho opraženú múku, rajčiakový pretlak zriedený s vodou, rozmiešame a povaríme. Pridáme pomleté mäso, strúhanku, smotanu, v ktorej rozšľaháme vajcia. Vymiešame na hladkú kašu. Zjemníme maslom, dochutíme soľou, čiernym mletým korením, umytou posekanou petržlenovou vňaťou a 20 minút dusíme. .

Príloha: zemiaková kaša, zeleninové šaláty alebo kompót. S hašé môžeme plniť slané palacinky alebo zemiakové placky.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	456	10	10,7	5,3	1,5	4,3	0,3	13,2	1,2	0,04	0,0	0,1	2,6	0,1

		9	9							1				
B	593	142	13,05	7,4	1,8	5,5	0,4	16,7	1,4	0,053	0,0	0,1	2,6	0,2
C	723	174	15,51	8,9	2,5	7,4	0,5	20,6	1,7	0,062	0,1	0,1	3,1	0,2
D	905	217	18,06	11,4	3,7	10,0	0,8	28,0	2,1	0,083	0,1	0,2	5,5	0,3